

Puntos clave para un menú primaveral:

1. **Alimentos de temporada:** incluye fresas, cerezas, albaricoques, espárragos, guisantes, calabacín, zanahorias y rúcula, entre otros.
2. **Frescura y ligereza:** platos frescos y equilibrados, ideales para el clima primaveral.
3. **Hidratación:** platos con alto contenido en agua, como gazpachos, cremas frías y ensaladas frescas.
4. **Antioxidantes y vitaminas:** alto contenido en vitamina C, E y betacarotenos, esenciales para la piel y el sistema inmune.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Porridge de avena con fresas y almendras	Tostada de pan integral con aguacate y huevo poché	Porridge de avena con frutos rojos y miel	Tortilla con tomate y cebolla	Smoothie de mango y plátano con semillas de chía	Tostadas de centeno con crema de cacahuete y plátano	Tortilla francesa con pan integral y aguacate
1/2 MAÑANA	Cerezas y un puñado de nueces	Batido de plátano con bebida de coco	Naranja y un puñado de almendras	Albaricoques y un puñado de pipas de girasol	Cerezas y un puñado de almendras	Té rojo y un puñado de nueces de Brasil	Mandarina y un puñado de nueces de Brasil
COMIDA	Ensalada de quinoa, tomate y queso feta con salmón al horno al limón	Gazpacho de fresas y merluza a la plancha con guisantes salteados	Ensalada templada de lentejas, rúcula y queso de cabra con una lata de caballa en AOVE	Ensalada de arroz integral con aguacate, tomates cherry, pepino y atún	Salmorejo con huevo duro y lubina al horno con espárragos	Dorada a la plancha y ensalada de garbanzos, pepino, tomate y menta	Sopa fría de pepino y aguacate con pechuga de pollo a la plancha con cebolla caramelizada
MERIENDA	Yogur natural con miel y pistachos	Tostadas de arroz con hummus de remolacha	2 dátiles y un puñado de avellanas	Yogur con chía y arándanos	Crackers integrales con guacamole	Tostadas de arroz con hummus de remolacha	Galletas de avena y plátano caseras
CENA	Revuelto de espinacas y champiñones	Berenjenas rellenas de verduras y quinoa gratinadas con parmesano	Wok de verduras de temporada con tofu marinado	Revuelto de espárragos trigueros y champiñones acompañado de tomate y pepino	Ensalada de canónigos, fresas, nueces y queso ricotta	Crema de zanahoria y jengibre con tempeh a la plancha	Crema de calabacín con jengibre y lomo de merluza al horno con espárragos

Puntos clave para un menú radiante:

1. **Antioxidantes:** arándanos, fresas, tomate y pimiento rojo para ayudar a combatir el estrés oxidativo.
2. **Omega-3 para nutrir la piel:** pescados grasos, nueces y semillas de lino.
3. **Hidratación constante:** beber suficiente agua y consumir alimentos ricos en agua como el pepino.
4. **Vitaminas esenciales:** vitamina C (cítricos, kiwi, pimiento) estimula la producción de colágeno, mientras que la vitamina E (frutos secos, aguacate) protege la piel.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Avena con bebida vegetal, chía, arándanos y almendras	Smoothie de plátano, fresas y bebida de almendras	Porridge de avena con bebida de coco, canela y fresas	Bowl de yogur con arándanos, chía y nueces	Bowl de yogur natural con copos de avena, chía y frambuesas	Smoothie de plátano, fresas y bebida de coco	Bowl de yogur con granola casera, arándanos y miel
1/2 MAÑANA	Puñado de almendras y avellanas	Kiwi y un puñado de nueces de Brasil	Arándanos con yogur natural y pipas de calabaza	Cerezas y un puñado de anacardos	Zumo de zanahoria y jengibre con un puñado de almendras	Albaricoque y un puñado de nueces de Brasil	Mandarina y un puñado de nueces
COMIDA	Ensalada de quinoa, pimiento rojo, tomate, espinacas y aguacate con salmón al horno	Lentejas con cúrcuma, zanahoria y calabacín acompañadas de ensalada de rúcula y granada	Pollo al curry con leche de coco y arroz basmati acompañado de tomate y pepino	Ensalada de garbanzos con pimiento rojo, pepino y aguacate con sardinas en AOVE	Atún a la plancha con ensalada de espinacas, tomate y aguacate	Tofu marinado con cúrcuma y verduras asadas y quinoa con semillas	Lubina al horno con espárragos y boniato asado
MERIENDA	Yogur con semillas de lino y frutos rojos	Pudding de chía con bebida vegetal y canela	Infusión de jengibre y limón con un puñado de nueces de Brasil	Infusión de canela y un trozo de chocolate 85%	Tostadas de arroz con crema de cacahuete natural	Pudding de chía con bebida vegetal y canela	Infusión de rooibos y un trozo de chocolate 85%
CENA	Crema de calabaza y zanahoria y tortilla de espinacas	Merluza al papillote con verduras	Revuelto de champiñones, cebolla y ajo	Crema de espárragos con pechuga de pavo a la plancha con hierbas	Caldo depurativo con jengibre y cúrcuma con ensalada de tomate y pepino	Crema de remolacha y jengibre con tortilla de calabacín	Caballa a la plancha con ensalada de canónigos

SOPA FRÍA DE PEPINO Y AGUACATE

INGREDIENTES

- 2 pepinos medianos
- 1 aguacate maduro
- 200 ml de yogur natural o griego
- 1 diente de ajo (opcional, para más intensidad)
- 1 cucharada de zumo de limón
- 200 ml de agua fría o caldo vegetal
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN

1. Preparar los ingredientes:

Pelar los pepinos (o dejarles algo de piel para aumentar el contenido de fibra), trocear y cortar el aguacate en dados.

2. Triturar:

En una batidora, mezclar los pepinos, aguacate, yogur, ajo, zumo de limón y agua fría. Triturar hasta obtener una textura suave.

3. Ajustar la textura:

Si está muy espesa, añadir un poco más de agua o caldo. Salpimentar al gusto.

4. Enfriar y servir:

Dejar reposar en la nevera al menos 30 minutos antes de servir. Decorar con un chorrito de aceite de oliva y hierbas frescas.



POLLO AL CURRY CON LECHE DE COCO Y ARROZ BASMATI

INGREDIENTES

- 4 pechugas de pollo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla y 2 dientes de ajo
- 1 trozo de jengibre (2 cm)
- 2 cucharadas de curry en polvo
- 400 ml de leche de coco
- 1 taza de caldo de pollo
- 1 taza de arroz basmati
- Sal, pimienta y cilantro fresco

PREPARACIÓN

1. Cocinar el arroz:

Hervir 1 taza de arroz en 2 tazas de agua por 10-12 minutos.

2. Dorar el pollo:

Saltear 4 pechugas en aceite, reservar.

3. Hacer el sofrito:

Sofreír cebolla, ajo y jengibre. Agregar curry en polvo.

5. Incorporar el curry:

Añadir leche de coco, caldo, salsa de soja, sal y pimienta. Cocinar a fuego lento.

6. Servir:

Regresar el pollo, cocinar 5-7 minutos. Servir con arroz y cilantro.

